Introduction

L'appareil OMRON M7 mesure votre tension artérielle et prend votre pouls simplement et rapidement, au niveau du coude. Ni poire ni stéthoscope ne sont nécessaires. Les valeurs mesurées sont enregistrées dans la mémoire du tensiomètre OMRON M7.
L'appareil OMRON M7 s'accompagne d'un brassard moyen pour les circonférences de bras allant de 22 à 42 cm.

Table des matières

1. Obtention de résultats de tension artérielle significatifs **50**
2. Présentation **51**
3. Préparation **52**
3.1 Insertion des piles 52
3.2 Commandes 52
3.3 Réglage de la date et de l'heure 53
3.4 Connexion du brassard 54
3.5 Pose du brassard 54
4. Fonctionnement **55**
4.1 Mesures 55
4.2 Lecture des mesures affichées 57
5. Mémoire **58**
5.1 Rappel des valeurs précédentes 58
5.2 Effacement de la mémoire 59
6. Rangement **60**
7. Erreur : problèmes et solutions **61**
8. Entretien et pièces détachées **62**
9. Données techniques **62**
10. Tension artérielle: généralités **63**

1. Obtention de résultats de tension artérielle significatifs

D'informations importantes

- Ce manuel contient d'importantes informations rendant l'utilisation de l'OMRON M7 plus sûre. Suivez les instructions contenues dans ce manuel pour éviter des prises de mesure erronées et prévenir tout accident.
- Le tensiomètre OMRON M7 ne doit pas être utilisé pour mesurer la fréquence des stimulateurs cardiaques.
- En cas de grossesse, d'arythmie et d'artériosclérose, consultez votre médecin car les mesures peuvent être faussées.
- Avant de prendre votre tension, évitez de manger, de boire (alcool), de fumer, de faire du sport ou de prendre un bain.
- Restez calme et détendez-vous avant et au cours de la prise de tension.
- Ne modifiez sous aucun prétexte les doses médicamenteuses prescrites par votre médecin.
- Rangez l'OMRON M7 dans un endroit sec et fermé dont la température est comprise entre -20°C et 60°C.
- Retirez les piles de l'appareil, si vous n'envisagez pas de l'utiliser pendant 3 mois ou plus.

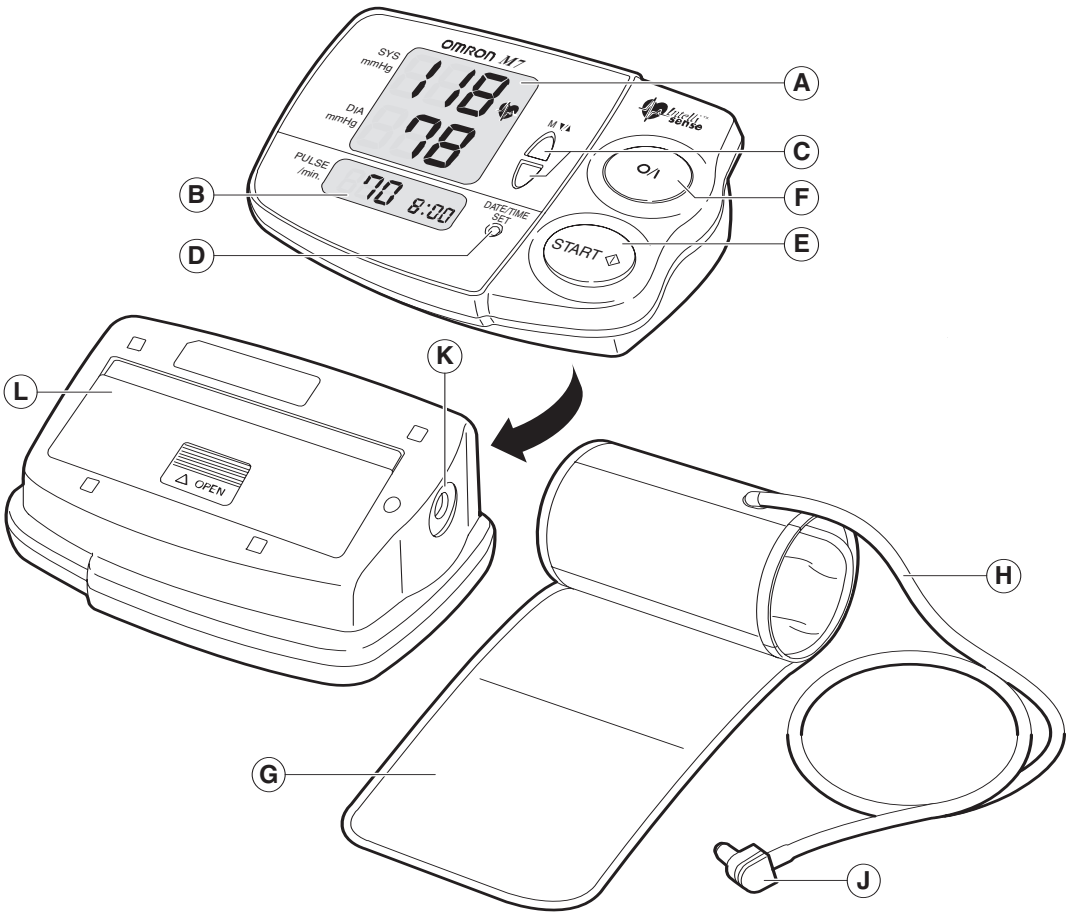
Conseils d'utilisation

- Vérifiez votre tension artérielle au moins deux fois par jour (avant le petit-déjeuner, après le travail).
- Ne prêtez pas votre OMRON M7 à une autre personne.
- Si vous prenez des antidépresseurs, mesurez votre pression artérielle avant la prise médicamenteuse.
- Ne jetez pas l'embout du tuyau d'air.
- Lorsque vous utilisez l'adaptateur c.a. laissez les piles dans l'unité principale.
- Pour allonger la durée de vie des piles, utilisez l'adaptateur c.a. et les piles.
- Ne mesurez pas votre tension artérielle lorsque vous circulez en voiture.
- Mesurez toujours votre tension artérielle sur le même bras.
- Posez le brassard autour de votre bras avant de commencer la mesure.

Avertissement

- Seul le brassard fourni avec l'OMRON M7 peut être utilisé avec cet appareil. N'utilisez en aucun cas un autre brassard.
- Température de fonctionnement : entre 10°C et 40°C.
- Le milieu de fonctionnement doit être exempt de vibrations excessives, de chocs, de bruits électriques, de gaz corrosifs, etc.
- Restez à l'ombre lors de la prise de votre tension.
- Eloignez tout téléphone mobile d'au moins 5 mètres pendant la prise de mesures.
- Posez le brassard uniquement au niveau de votre bras.
- Ne pliez pas et n'écrasez pas le brassard et le tuyau d'air.
- Ne laissez pas tomber l'appareil.

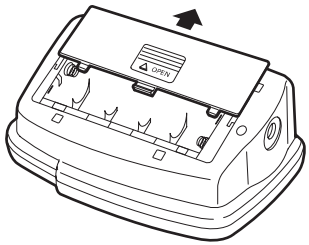
2. Présentation



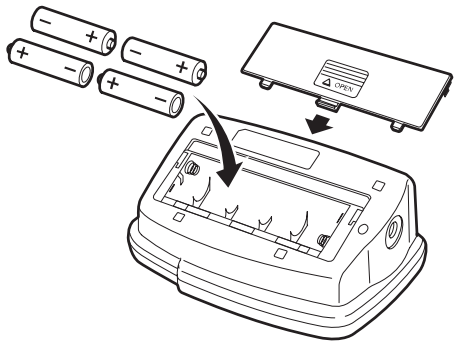
A Affichage de la tension artérielle
B Affichage du pouls, de la date et de l'heure
C Boutons de mémoire (▼/▲)
D Bouton de réglage de la date et de l'heure
E Bouton de démarrage
F Bouton de marche/d'arrêt
G Brassard
H Tuyau d'air
J Embout du tuyau d'air
K Prise du tuyau d'air
L Compartiment à piles

3. Préparation

3.1 Insertion des piles

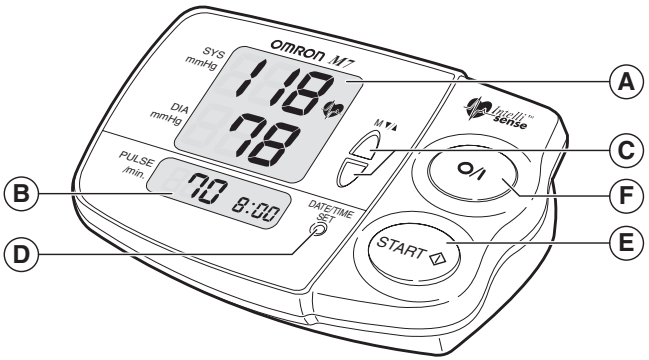


1 Faites glisser le couvercle du compartiment à piles.



2 Insérez quatre piles dans le compartiment à piles, tel qu'indiqué sur l'illustration, puis fermez le compartiment. **Avertissement** ! Utilisez quatre piles identiques de 1,5 V de type AA.

3.2 Commandes

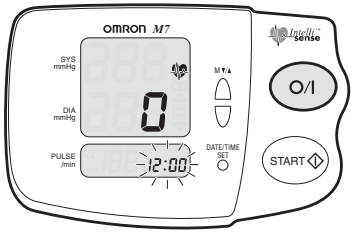


A Affichage de la tension artérielle
B Affichage du pouls, de la date et de l'heure
C Boutons de mémoire (▼/▲)
D Bouton de réglage de la date et de l'heure
E Bouton de démarrage
F Bouton de marche/d'arrêt

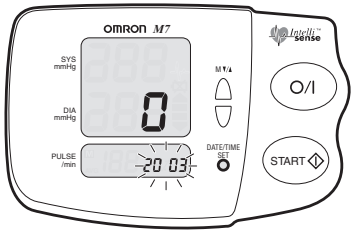
3.3 Réglage de la date et de l'heure

Lors de la première utilisation, l'OMRON M7 affiche les préréglages du fabricant (12.00 - 1/1 - 2003). La fois suivante, l'appareil affichera la date et l'heure correctes.

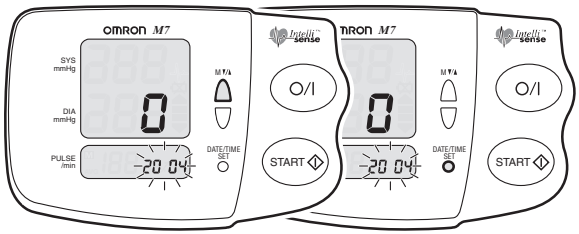
Remarque : utilisez le bouton gris pour réaliser l'opération.



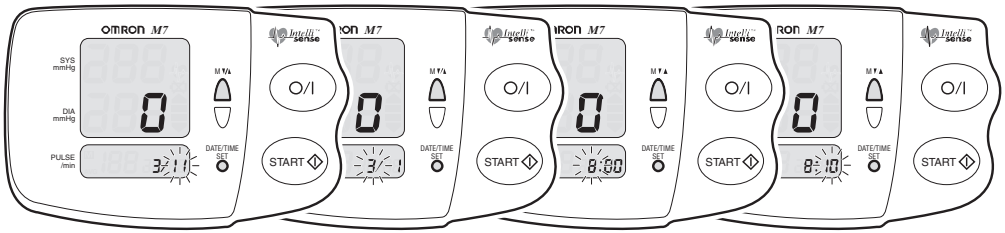
1 Appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.



2 Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton de réglage de la date et de l'heure pour régler l'année.
Remarque : à l'aide d'un objet fin et pointu, appuyez sur le bouton de réglage de la date et de l'heure.

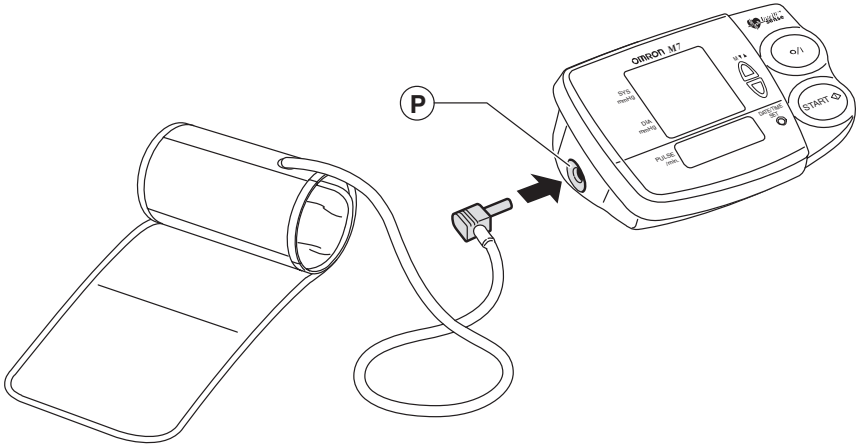


3 Appuyez sur les boutons de mémoire (▼/▲) pour régler l'année.
Remarque : maintenez le bouton de mémoire enfoncé pour avancer rapidement.
Remarque : lorsque l'affichage atteint 2030, il retourne automatiquement à 2003.
Appuyez sur le bouton de réglage de la date et de l'heure pour régler la date.



4 Utilisez les boutons de mémoire (▼/▲) et le bouton de réglage de la date et de l'heure pour régler successivement le mois, l'heure et les minutes.

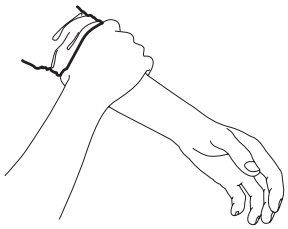
3.4 Connexion du brassard



P Prise du tuyau d'air

1 Insérez le tuyau d'air dans la prise adéquate.

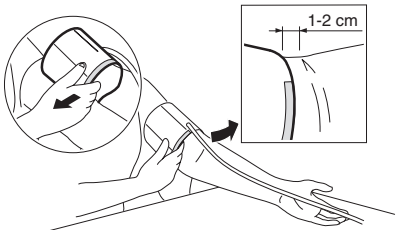
3.5 Pose du brassard



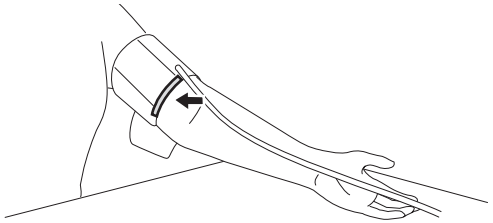
1 Dénudez votre bras.

Avertissement ! Remontez votre manche sans pour autant gêner votre circulation sanguine !

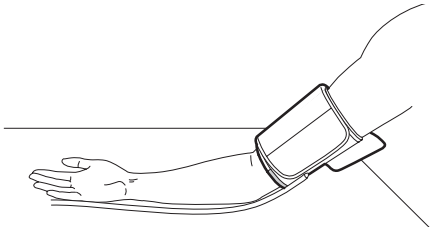
Avertissement ! Ne gonflez pas le brassard lorsqu'il n'est pas posé autour du bras !



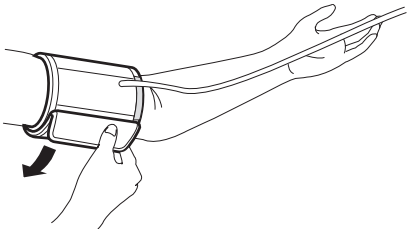
2 Ouvrez le brassard à l'aide de la main droite et placez-le autour de votre bras gauche.



Remarque : faites coïncider le marquage avec l'intérieur du coude.
Remarque : maintenez le tube droit à l'aide de votre majeur.



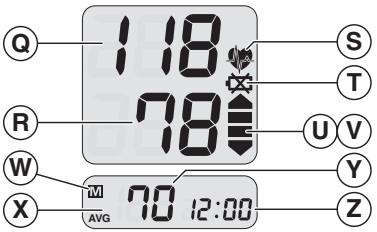
Remarque : si vous utilisez le brassard sur le bras droit, maintenez le tuyau sous votre coude et parallèle à votre auriculaire.



3 Maintenez le brassard, passez-le autour de votre bras.
Avertissement ! Le brassard doit bien tenir votre bras mais ne doit pas le serrer de façon excessive !

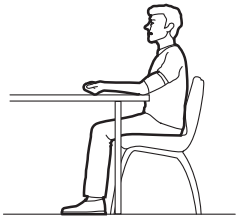
4. Fonctionnement

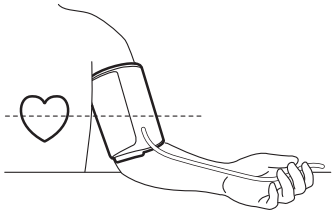
4.1 Mesures



Q Pression systolique (exprimée en mm Hg).
R Pression diastolique (exprimée en mm Hg).
S Symbole du cœur : flash – prise de la tension, voyant lumineux – fin de la prise de tension.
T Piles usées : les piles sont faibles/usées.
U Gonflage : le brassard se gonfle et la mesure commence.
V Dégonflage : la prise de mesure est terminée et le brassard se dégonfle.
W Mémoire : les mesures enregistrées s'affichent.
X Moyenne : une valeur correspondant à la moyenne des 3 dernières réalisations de mesure s'affiche.
Y Pouls : nombre de pulsations par minute.
Z Date/heure.

Avertissement ! Laissez un intervalle minimum de trois minutes entre deux prises de tension successives !

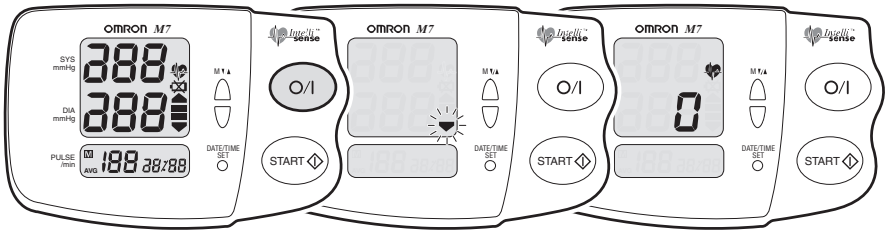




1 Installez-vous confortablement à une table, vos pieds reposant à plat sur le sol, et posez votre bras sur la table.

2 Détendez votre bras et tournez votre paume vers le haut.

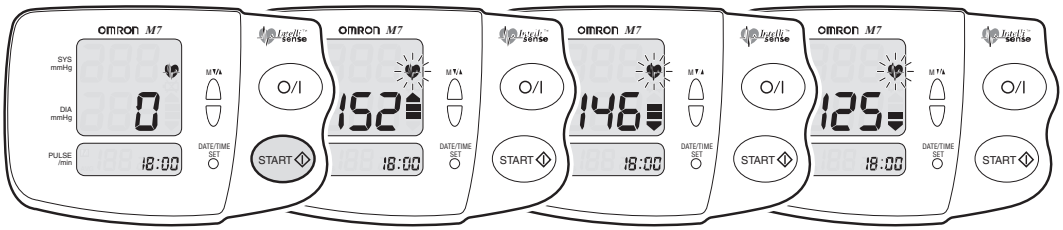
Avertissement ! Le brassard doit se trouver à hauteur du cœur lors de la prise de tension !



3 Appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.

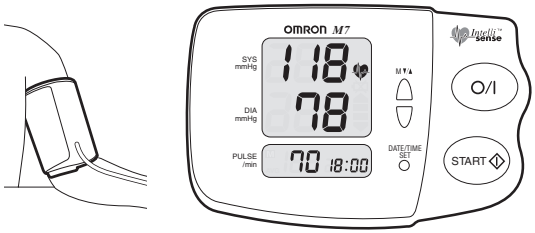
Avertissement ! Attendez que l'appareil affiche zéro et le symbole du cœur pour continuer !

Avertissement ! Ne retirez pas le brassard pendant le gonflage.

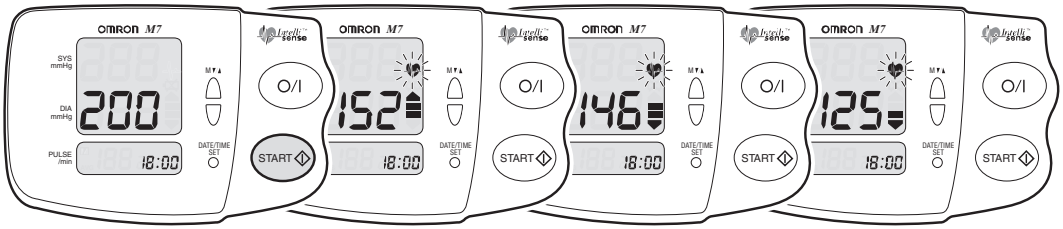


4 Appuyez sur le bouton de démarrage, puis relâchez au bout de 3 secondes.

Remarque : le brassard se gonfle. Si nécessaire, l'unité principale augmente automatiquement la pression de 30 mmHg.

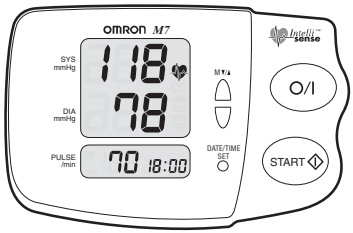


Avertissement ! Restez assis, ne bougez pas ou ne parlez pas !
Remarque : attendez que le brassard se dégonfle automatiquement.

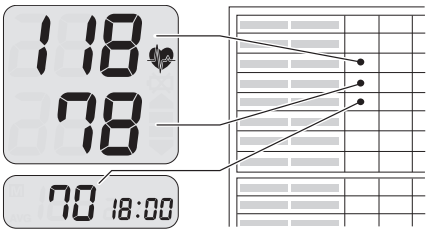


5 Si vous avez une pression systolique supérieure à 220 mmHg, maintenez le bouton de démarrage enfoncé jusqu'à atteindre 30 ou 40 mmHg de plus que votre pression systolique normale.
Avertissement ! N'appliquez pas plus de pression que nécessaire. L'unité principale n'insuffle pas au-delà de 300 mmHg !

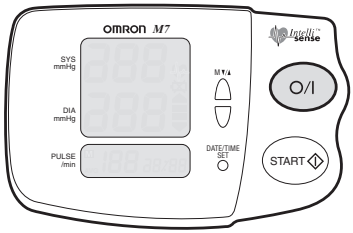
4.2 Lecture des mesures affichées



1 Lisez les valeurs affichées correspondant à la pression artérielle et au pouls.



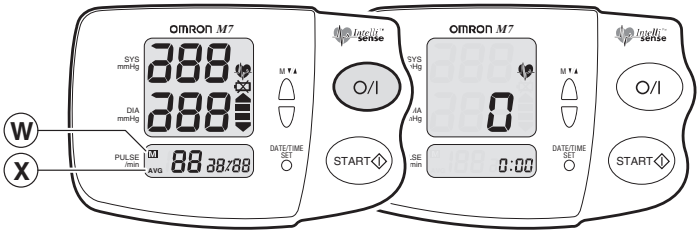
2 Notez les valeurs affichées dans votre carnet de suivi de la tension artérielle.



3 Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.
Remarque : l'appareil s'éteint automatiquement après 5 minutes.

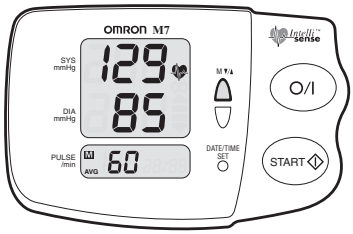
5. Mémoire

5.1 Rappel des valeurs précédentes

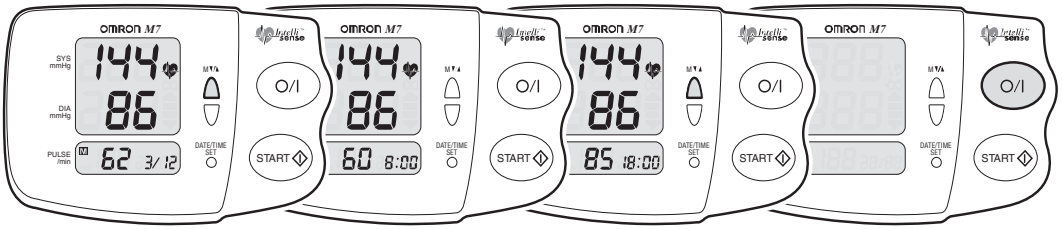


W Mémoire : les mesures enregistrées s'affichent.
X Moyenne : une valeur correspondant à la moyenne des dernières prises de mesure s'affiche.

1 Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.
Avertissement ! Attendez que l'appareil affiche zéro et le symbole du cœur pour continuer !



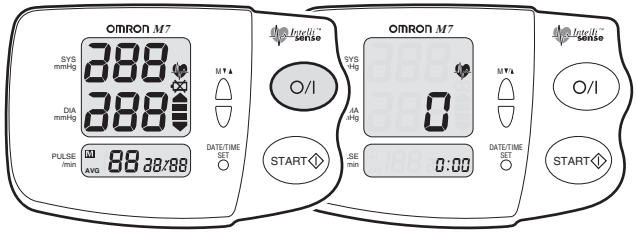
2 Appuyez sur le bouton de mémoire (▲).
Remarque : l'appareil affiche une valeur moyenne des trois dernières pressions artérielles et du pouls.



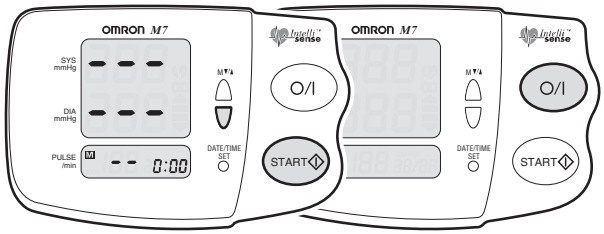
3 Appuyez sur les boutons de mémoire (▼/▲) pour afficher les valeurs précédentes et suivantes.
Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.

Remarque : l'appareil affiche successivement la date et l'heure de la prise de mesure.
Remarque : maintenez les boutons de mémoire (▼/▲) enfoncés pour avancer rapidement.

5.2 Effacement de la mémoire



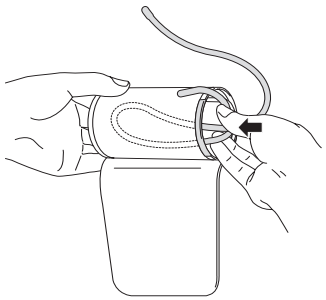
1 Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.
Avertissement ! Attendez que l'appareil affiche zéro et le symbole du cœur pour continuer !



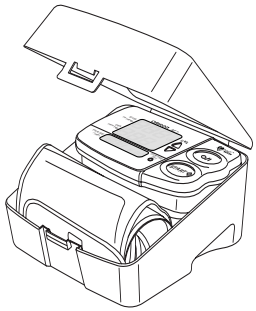
2 Appuyez simultanément sur le bouton de mémoire (▼) et sur le bouton de démarrage pour effacer la mémoire.
Remarque : appuyez d'abord sur le bouton de mémoire (▼) sinon, le brassard commence à se gonfler.
Avertissement ! Toutes les valeurs stockées seront alors effacées !
Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.

23091703 M7 FR 49-64 05-01-2004 13:39 Pagina 12

6. Rangement



1 Pliez légèrement le tuyau d'air et insérez le brassard.
Remarque : ne débranchez pas le tuyau d'air.



2 Rangez le brassard et l'unité principale dans le boîtier prévu à cet effet.

- Retirez les piles de l'appareil, si vous n'envisagez pas de l'utiliser pendant 3 mois ou plus.
- Rangez l'OMRON M7 dans un endroit sec et fermé dont la température est comprise entre -20°C et 60°C.

7. Erreur : problèmes et solutions

Indication	Erreur	Cause	Solution
	Gonflage incorrect	Mouvement	Prise de mesure répétée. Si nécessaire, maintenez le bouton de démarrage enfoncé pour gonfler le brassard manuellement
	Prise de mesure impossible	Mouvement, bruit	Suivez les instructions et recommencez la prise de mesure.
		Fixation du brassard incorrecte	
		Pression du bouton de démarrage pendant plus de 3 secondes	
		Perte d'air dans le brassard	Remplacez le brassard
		Pression du brassard trop élevée	Suivez les instructions et recommencez la prise de mesure.
	Fonctionnement anormal de la mémoire		Contactez votre détaillant ou distributeur OMRON. Sluit de netadapter juist aan; volg de instructies
 Ecran vide	Tension électrique faible	Les piles sont faibles/usées.	Insérez quatre nouvelles piles identiques de 1,5 V de type LR6 (reportez-vous aux instructions)
		Adaptateur c.a. déconnecté	Connectez l'adaptateur c.a. (reportez-vous aux instructions)
Aucune donnée dans la mémoire		Adaptateur c.a. déconnecté et aucune pile insérée	Insérez quatre nouvelles piles identiques de 1,5 V de type LR6
Valeurs inexplicables		Procédure erronée	Suivez les instructions et recommencez la prise de mesure.

8. Entretien et pièces détachées

Instructions de nettoyage

- Nettoyez l'appareil OMRON M7 à l'aide d'un chiffon doux et sec.
- Nettoyez l'unité principale et le brassard à l'aide d'un chiffon doux humide.
  Avertissement ! N'utilisez pas d'alcool à brûler, de solvants ou d'autres produits similaires.
  Avertissement ! Ne lavez pas le brassard !
- N'entreprenez aucune réparation vous-même. En cas de problème, contactez votre détaillant ou distributeur OMRON (voir emballage).

Etalonnage

- Afin de garantir un fonctionnement correct de l'appareil et la précision des prises de mesures, nous vous recommandons de faire vérifier votre appareil OMRON M7 tous les deux ans. Contactez votre détaillant ou distributeur OMRON (voir emballage).

Remplacez le brassard

- Retirez l'embout du tuyau d'air et placez-le sur le nouveau brassard.

Remplacement des piles

- Retirez les piles de leur compartiment et insérez quatre piles neuves identiques de 1,5 V de type LR6.

Pièces détachées

- Les normes de qualité d'OMRON sont élevés. L'unité principale n'est donc pas prise en charge par le service technique d'OMRON, le remplacement de composants de haute technologie requérant un étalonnage approprié.

Attention ! La mise au rebut des piles et de l'OMRON M7 doit se faire conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des produits électroniques.

9. Données techniques

Nom du produit	Tensiomètre automatique à affichage numérique
Modèle	M7
Affichage	Numérique à cristaux liquides
Intervalle de mesures	Pression : de 0 à 299 mm Hg / Pouls : de 40 à 180 /minute
Précision	Pression : ± 3 mmHg / Pouls : ± 5 % de la valeur affichée
Gonflage	gonflage automatique (commande floue)
Dégonflage	Dégagement automatique de l'air par valve de contrôle du dégagement de l'air
Détection de la pression	Capteur de pression capacitatif électrostatique
Mémoire	90 mesures
Alimentation électrique	4 piles de 1,5 V de type AA, Adaptateur c.a. (en option)
Durée de vie des piles	Des piles neuves permettent d'effectuer approximativement 300 mesures
Température de conservation / Humidité de l'air	de +10°C à +40°C / de 30 % à 85 % (maximum) d'humidité relative
Milieu de fonctionnement	Dépourvu de vibrations excessives, chocs, champs magnétiques, bruits électriques, etc.
Température de conservation/ humidité de l'air	de -20°C à +60°C / de 10 % à 95 % (maximum) d'humidité relative
Poids	Unité principale environ 400 g, (piles non comprises), brassard environ 130 g
Dimensions externes	Environ 165 mm (l) x 73 mm (H) x 110 mm (P), brassard environ 150 mm (l) x 582 mm (L) circonférence du bras 22 à 42 cm
Accessoires	Brassard HEM-CUFF-P, boîtier de rangement, mode d'emploi, carte de garantie, carnet de suivi de la tension artérielle
Pièces en option	Adaptateur c.a.
Remarque	Susceptible d'être soumis à des modifications techniques sans avertissement préalable

= Type B

CE 0197

Fabricant	OMRON MATSUSAKA Co., Ltd. 1855-370, Kubo-cho, Matsusaka-shi, Mie 515-8503, Japan
Représentant Europe	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Cet appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux. Ce tensiomètre est conforme à la norme européenne EN-1060, relative aux tensiomètres non invasifs, 1ère partie (exigences générales) et 3e partie (autres exigences propres à l'évaluation de la qualité métrologique des appareils de mesure tensionnelle).

23091703 M7 FR 49-64 05-01-2004 13:39 Pagina 15

10 Tension artérielle : généralités

Circulation sanguine

La circulation sanguine fournit le corps en oxygène. La tension artérielle correspond à la pression exercée sur les artères. La valeur de la pression systolique (valeur supérieure ou tension maxima) représente la tension artérielle résultant de la contraction du muscle cardiaque. La valeur de la pression diastolique (valeur inférieure ou tension minima) représente la tension artérielle résultant du relâchement du muscle cardiaque. Classification des tensions artérielles L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Société internationale d'hypertension (International Society of Hypertension : ISH) ont élaboré conjointement un système de classification des tensions artérielles. Cette classification se base sur les mesures de la tension artérielle effectuées sur le patient/la patiente en position assise sur une chaise, dans le cadre d'une consultation hospitalière externe.

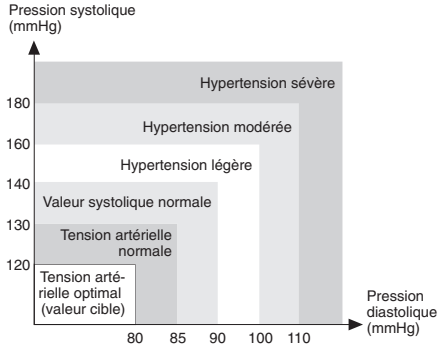
Santé et tension artérielle

L'incidence de l'hypertension augmente avec l'âge. En outre, la sédentarité, l'excès de graisses corporelles et des taux élevés de cholestérol (LDL) entraînent une diminution de l'élasticité des vaisseaux sanguins (le cholestérol tend en effet à s'accumuler au niveau des parois vasculaires). L'hypertension accélère le processus de l'artériosclérose, susceptible d'entraîner alors l'apparition de pathologies graves, telles que l'accident vasculaire cérébral ou l'infarctus du myocarde. Il est donc essentiel de déterminer si les mesures de la tension artérielle sont comprises dans un intervalle de valeurs normales. Cependant, la tension artérielle varie d'une minute à l'autre, tout au long de la journée. Vous devez donc prendre des mesures à intervalles réguliers afin de pouvoir déterminer une tension artérielle moyenne.

Symptômes d'hypertension

L'hypertension peut passer inaperçue pendant de longues années car ses symptômes ne sont pas apparents. Une tension artérielle anormalement élevée peut être provoquée par les causes suivantes :

- Surcharge pondérale
- Taux de cholestérol élevé
- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool
- Stress et fatigue émotionnelle
- Consommation excessive de sel
- Sédentarité
- Prédisposition génétique/héréditaire
- Pathologies sous-jacentes, telles que les troubles rénaux ou endocriniens



D'après la classification des tensions artérielles établie par l'OMS/l'ISH.

23091703 M7 FR 49-64 05-01-2004 13:39 Pagina 16

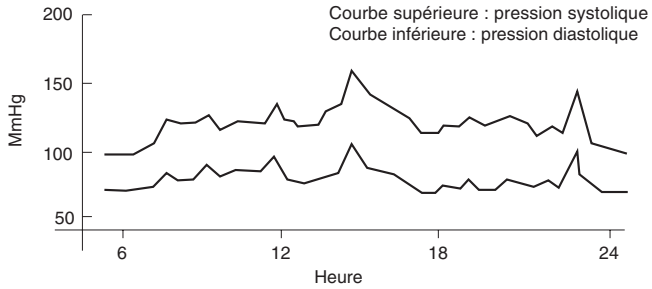
Mesures de la tension artérielle

La mesure quotidienne de la tension artérielle permet un dépistage précoce de l'hypertension et l'administration d'un traitement médical approprié. Grâce à la méthode de mesure oscillométrique, votre tension artérielle est déterminée par la mesure des variations de la tension provoquées par les ondes pulsatiles. Votre tension artérielle varie au cours de la journée (reportez-vous au graphique, page suivante). Vous devez donc toujours la mesurer à la même heure, chaque jour, afin d'obtenir des valeurs qui soient véritablement comparables. Chez le médecin, la nervosité et la tension, ressenties hors d'un environnement familier, sont susceptibles d'entraîner une augmentation de la tension artérielle. Ce syndrome est connu sous le terme d'hypertension « blouse blanche ».

Traitement de l'hypertension

Si, lors de mesures consécutives effectuées sur plusieurs jours, votre tension artérielle atteint les valeurs supérieures de 140 - 160 mm Hg et les valeurs inférieures de 90 - 95 mm Hg, consultez votre médecin afin de subir un examen médical approfondi. Outre le traitement prescrit par votre médecin, vous pouvez également suivre les conseils suivants afin de lutter contre l'hypertension :

- perdre du poids et réduire votre taux de cholestérol en diminuant l'apport lipidique et calorique de votre régime alimentaire ; réduire les graisses animales de votre alimentation et consommer plus de fruits et de légumes ;
- diminuer votre consommation d'alcool ;
- diminuer la prise de sel : la ligue allemande pour la lutte contre l'hypertension artérielle recommande une prise moyenne quotidienne de six grammes de sel (soit, une cuillère à thé).
- arrêter de fumer ;
- pratiquer régulièrement une activité sportive ;
- surveiller votre tension artérielle.



Exemple : variations au cours de la journée (patient de sexe masculin, âgé de 35 ans)